



Paneer uit de oven

met peterselierijst en curry



20-30min



2 personen

Paneer is een stevige roomkaas gemaakt van koemelk en een populair ingrediënt voor curry's in de Indiase keuken. Maar ook gebakken in de oven heeft deze kaas veel in zijn mars, probeer het maar eens! Vandaag met een aromatische tikka-masalasaus, paprika en tomaten. Serveer met luchtige basmatirijst en verse peterselie.

Wat je van ons krijgt

- 2 groene paprika's
- 1 rode ui
- 1x paneer ⁷
- 1x tikka-masalapasta
- 1 blik tomatenblokjes
- 150g basmatirijst
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 661kcal, vet 23.6g, koolhydraten 81.0g, eiwit 28.6g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in vieren. Pel de **ui**, snijd in vieren en snijd dan elk partje kruislings doormidden.



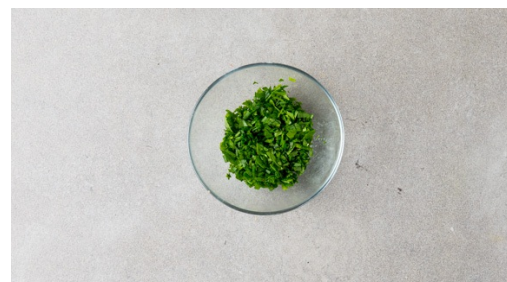
4. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Kaas en groenten kruiden

Snijd de **paneer** in stukjes van 2-3cm en meng ze met de **paprika**, **ui** en de **tikka masalapasta** naar smaak.



5. Peterselie hakken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



3. Kaas en groenten bakken

Verdeel de **tomaten** over een bakplaat met bakpapier en breng op smaak met een flinke snuf zout en peper. Verdeel het **paneer-groentemengsel** erover. Bak 20-25min in de oven tot de **kaas** goudbruin is en de **groenten** gaar en licht gebruind zijn.



6. Rijst afmaken

Meng de **peterselie** door de **rijst** en breng op smaak met peper. Serveer de **rijst** met de **geroosterde groenten en paneer**.